

音楽で楽しむ ファミリーエクササイズ

テラスポ鶴舞
鶴舞公園 多目的グラウンド

※雨天中止
一部レッスンを
オンラインにて配信予定

事前予約

各部60家族
空きがある場合には
当日参加も可能

2021年4月25日(日)

参加無料

午前の部：10:00～12:00 / 午後の部：13:30～15:30

順番に4つのプログラムを体験

① バランスボール

バランスボールで弾んで
楽しく、膝にも優しい有酸素運動



② リズムトレーニング

ラインを目安に
いろいろなステップに挑戦



③ バルーンで楽しむ パフォーマンス

バルーンを使って
流星ボールを
空に打ち上げよう!



④ 親子で踊って リズムダンス

音楽に合わせてダンス!
全身を動かそう



お昼休みには
ライブ演奏ステージ
もあるよ

自由参加

親子のびのび広場

終日開催
10:00～15:30

帯状のロープの上でバランス強化「スラックライン」、
ターゲットにロープを投げて得点を競う「ラダーゲッター」など、
小さいお子さんでも楽しめる遊びが盛りだくさん!

いつでも自由にお立ち寄りください



当イベントの感染予防対策について
* イベントで使用する道具・備品等は消毒を実施しています
* 当日受付にて手指消毒・検温後に
所定の「健康チェックシート」を記入して頂きます。

<注意事項>
* 駐車場には限りがあります。できる限り公共交通機関をご利用ください。
* 運動が可能な服装・靴・タオル・飲料水・着替え等をご用意ください。
* 人工芝内では水以外の飲食はご遠慮ください
* 更衣室・荷物置き場等はスタッフの指示に従ってください。
* 内容は予告なく変更になる場合があります。

このまま送信してください
FAX：052-745-1780

または
以下のQRコードの申込フォームから



↑テラスポ鶴舞HP申込フォーム↑

ファミリーエクササイズ

バランスボール・リズムトレーニング・バルーンパフォーマンス・リズムダンス

参加申込書

申し込み日：2021年 月 日

希望枠	午前の部 (10:00~12:00) ・ 午後の部 (13:30~15:30) ・ どちらでも可		
フリガナ		性別	年齢
代表者氏名		男・女	
フリガナ			
代表者住所	〒		
電話番号	携帯電話・自宅 ※連絡を取りやすい番号をご記入ください		
e-mail	@ ※返信先のメールアドレスをご記入ください		
フリガナ		性別	年齢
家族氏名①		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名②		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名③		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名④		男・女	
フリガナ		性別	年齢
家族氏名⑤		男・女	

※いただいた個人情報は、当イベントの運営以外の目的で使用することはありません。
※当日の詳しい案内をご記入いただいたメールアドレスに返信しますので、テラスポ鶴舞からのメールを受信できるよう設定してください。

主催：テラスポ鶴舞（指定管理者）公益財団法人 愛知県サッカー協会
企画運営：一般社団法人 運動習慣推進協会
協賛：パイロットインキ株式会社
協力：名古屋柳城女子大学・名古屋柳城短期大学・市民スポーツボランティア東海
一般社団法人 まちの活力創生協会・名古屋フィットネスフェスタ ほか

お申し込み・お問い合わせ

テラスポ鶴舞 〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号(鶴舞公園内)
TEL:052(745)8545 FAX:052(745)1780 <https://aifa-fc.com/>

指定管理者  公益財団法人 愛知県サッカー協会
AICHI FOOTBALL ASSOCIATION